

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN MENGGINGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MURID SD INPRES NO. 115 TABUAKANG KABUPATEN JENEPONTO

Oleh : Ansar

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, 2019

ABSTRAK

ANSAR. 2019. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Menggingiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kab. Jeneponto. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I Imam Suyudi dan Pembimbing II Kasman.

Tujuan Penelitian yaitu :1) Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto. 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan menggingiring bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto.

Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan variabel bebas kebugaran jasmani variabel terikat kemampuan menggingiring bola. Dengan demikian yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto, yang berusia 10 – 12 tahun. Jumlah populasi adalah 200 murid. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 murid laki – laki SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto yang berusia 10 – 12 tahun dengan teknik random sampling (acak).

Hasil penelitian ini mengemukakan kesimpulan bahwa: 1) Tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto dalam kategori sedang. Dan masih dapat ditingkatkan dengan di upayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak maksimal dalam aktivitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktivitas lingkungan sekolah. 2) Ada hubungan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan menggingiring bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto.dengan nilai $R= 0,864.(P= 0,000)$

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Kemampuan Menggingiring Bola

.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaian dengan mental, emosional, dan sosial.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang teratur yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegatan jasmani yang intensif dalam kerangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Menurut kamus lengkap bahasa Indonesia olahraga merupakan kata kerja gerak badan agar sehat atau sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai sebuah kesejahteraan, (sejahtera jasmani dan rohani) manusia itu sendiri.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari struktur dan muatan KTSP yang ada pada jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas (SMA). Aktifitas olahraga merupakan hal yang mendasar untuk menjaga kebugaran

jasmani dan kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang jasmani dan rohani adalah melalui pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

Kebugaran atau kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu yang senggang dengan rekreasi yang aktif. Kebugaran jasmani sangat mutlak diperlukan untuk melakukan aktifitas olahraga. Juga disebutkan dalam Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional. Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Pembinaan kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, kaena dengan kebugaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari – hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak manfaat yang diperoleh dalam melakukan kegiatan olahraga, disamping menjadikan tubuh yang bugar akan dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru – paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh serta banyak hal yang tentunya sangat bermanfaat untuk tubuh. Saat ini banyak

masyarakat sadar akan kesehatan, banyak yang berlomba – lomba untuk meningkatkan kesehatannya dan berolahraga agar mereka merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya. Untuk itu agar peningkatan kualitas fisik masyarakat dapat terwujud dengan baik perlu ada komitmen dan dukungan dari pemerintah agar mewujudkan kualitas fisik masyarakat yang sehat dan maju sehingga dapat mewujudkan manusia yang energik atau yang produktif yang mana hal ini merupakan modal utama dalam strategi dasar era pembangunan dan modernisasi serta akselerasi.

Pada dasarnya pembinaan kebugaran jasmani dapat dilalukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahragatersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari – hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak – anak usia sekolah, tentunya kebugaran jasmani sangat penting agar anak – anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga bersemangat dalam belajar baik diluar kelas maupun di dalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini anak – anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran disekolah.

Sekolah SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto merupakan sekolah yang terletak pada daerah kondisi tanah yang datar, dan sebagian besar muridnya yang bersekolah berasal dari wilayah tabuakang, karena sangatlah mudah untuk dijangkau untuk menuju ke sekolah baik itu ditempuh dengan berjalan kaki, bersepeda atau kendaraan roda dua. Namu dilihat dari

keseharian murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto saat mereka berangkat maupun pulang sekolah sebagian dari anak – anak banyak yang diantar jemput oleh orang tua. Dengan keadaan ini yang memungkinkan banyak anak yang tidak bugar. Anak – anak menjadi kurang gerak dan kurang kegiatan fisik, sehingga mereka tidak bisa tampil optimal dalam mengisi kegiatan sehari – hari mulai dari kegiatan di sekolah hingga selesai bahkan sampai kegiatan mereka di rumah, mereka cenderung kurang gerak dan bermalas – malasan. Sehingga harapan dan tujuan pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang baik menjadi tidak tercapai secara penuh seperti yang diharapkan.

Untuk itu sebagai seorang guru pendidikan jasmani di sekolah dasar di dalam pembelajaran yang diberikan hendaknya mampu meningkatkan kebugaran jasmani terhadap muridnya. Berbagai cara yang dapat di lakukan guru pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak didiknya yakni dengan memilih dan menentukan bentuk kegiatan yang terencana dan sistematis agar dapat mengembangkan komponen – komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani. Komponen – komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh dan lain – lain.

Dapat diketahui bahwa hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola sangat erat, karena setiap kemampuan membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dalam pelaksanaannya dapat terlaksana dengan baik juga karena di dalam permainan

sepakbola membutuhkan beberapa unsur kemampuan fisik.

TINJAUAN PUSTAKA

Kehidupan seseorang berkaitan dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Surtiyo (2013:182), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian adaptasi terhadap pembebasan fisik dari kerja yang dilakukan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Nurhasan (2005:1), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan cukup secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Iryanto (2004:2) mengemukakan pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Selain itu juga kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Berdasarkan pendapat para ahli 7 maka dapat ditarik kesimpulan kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari – hari tanpa kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

a. Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi segala sendi kehidupan manusia. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi sebagai berikut. “Mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan”.

Berdasarkan pendapat diatas, sangat sulit mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan.

Fungsi kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan, (Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi dalam Setyawan, 2010:10-11) yaitu:

“1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, yaitu : a) Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, b) Kebugaran jasmani bagi karyawan atau pekerja untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, c) Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan belajar, 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, yaitu: a) Kebugaran jasmani untuk anak – anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik, b) Kebugaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit”.

Perlu ditegaskan bahwa, kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam bidang olahraga saja, namun berfungsi juga dalam kehidupan seseorang secara menyeluruh. Berdasarkan fungsi kebugaran jasmani, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap orang untuk

mempertinggi daya kerja dalam belajar, mempertahankan daya kerja dalam belajar lebih lama melalui peningkatan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan keseimbangan antara latihan – latihan olahraga yang dilakukan dengan reaksi organ – organ tubuh dengan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

b. Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain. Namun masing – masing komponen memiliki ciri – ciri yang tersendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik. Menurut Sajoto (2013:11-14) menyebutkan bahwa terdapat sepuluh macam komponen kebugaran jasmani, yaitu:

“1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya otot, 4) kecepatan, 5) daya lentur, 6) kelincahan, 7) koordinasi, 8) keseimbangan, 9) ketetapan, 10) reaksi”.

Adapun kesepuluh komponen kebugaran jasmani antara lain:

a) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan menggunakan tegangan otot untuk melawan beban atau hambatan. Kekuatan juga menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot.

b) Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak merupakan unsur kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menggunakan otot – otot untuk menghasilkan gerak fisik secara eksplosif. Daya ledak merupakan kemampuan

untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang di kerahkan dalam waktu yang singkat.

c) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan juga dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan olahraga dalam waktu lama.

d) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan merubah arah gerak dan posisi tubuh dengan cepat. Kelincahan adalah kemampuan sikap tubuh atau bagian tubuh sehingga harus bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Dari kedua pernyataan mengandung arti bahwa kelincahan sebagai suatu kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat dalam waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya serta memiliki koordinasi yang baik.

e) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan.

f) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat – singkatnya.

g) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan menjadi satu kebetulan atau gerakan yang sempurna. Koordinasi merupakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

h) Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam – macam kegiatan fisik yang ditentukan oleh seluruh anggota tubuh atau sendi – sendi tertentu.

i) Ketepatan (*Acuration*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan – gerakan volunter untuk satu tujuan. Misalkan dalam pelaksanaan menembak (shooting) bola basket, menendang bola kearah gawang, memanah, menembak.

j) Reaksi (*Reaction*)

Waktu yang diperlukan dari saat diterimanya rangsangan sampai awal munculnya reaksi.

c. Aspek – Aspek Kebugaran Jasmani

Segi pandangan kebugaran jasmani dijabarkan kedalam 5 aspek. Kelima aspek tersebut mengarah pada kebugaran jasmani yang menyeluruh (total fitnes). Menurut Setyawan (2010:19-20) kelima aspek tersebut yaitu:

1) Kemampuan statis yaitu ada tidaknya penyakit yang berpangkal pada arti sehat tidak hanya tidak sakit atau cacat, melainkan ada juga keserasian yang sempurna dari fisik mental dan sosial. 2) Kemampuan dinamis yaitu kemampuan untuk melakukan kegiatan jasmani yang berat, dan tidak memerlukan ketangkasan khusus. Dalam hal ini daya tahan menjadi patokan penelitian. Jadi

kemampuan untuk bertahan dapat dimasukkan dalam kemampuan dinamis atatu kesanggupan aktivitas yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. 3) Ketangkasan jasmani yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan yang terkoordinir, dalam hal ini diperlukan keterampilan tertentu dan kemampuan daya tahan seperti bersepeda dan berenang. 4) Kemampuan mental yaitu kemampuan menghadapi tantangan – tantangan dan liku – liku kehidupan. Dalam hal ini diperlukan sifat –sifat mental yang tangguh, seperti percaya terhadap diri sendiri, keuletan dan ketabahan hati serta tidak lekas putus asa. 5) Kemampuan emosional yaitu kemampuan seseorang untuk dapat berdiri sendiri tanpa menggantungkan hidupnya kepada orang lain atatu belas kasihan orang lain mempunyai cukup kekuatan dan daya tahan untuk melaksanakan tugas atatu pekerjaan dengan baik.

METODE PENELITIAN

1. Variabel penelitian

a. Variabel Bebas

Sebagai variabel bebas dalam penelitian adalah:

- Kebugaran Jasmani

b. Variabel Terikat

- Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto

Definisi Operasional Variabel

Variabel yang diteliti perlu didefinisikan dalam bentuk operasional agar lebih pasri dan tidak membingungkan. Untuk maksud tersebut diberikan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bagi dirinya dan sesudahnya masih dapat menikmati waktu - waktu luangnya, tanpa memerlukan waktu istirahat yang terlalu lama. Adapun tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah :

- a. Kecepatan: Lari 40 meter
- b. Daya Tahan Otot: Gantung angkat tubuh 60 detik
- c. Kekuatan Otot: Baring duduk 30 detik
- d. Daya Ledak: Loncat tegak (*Vertikal Jump*)
- e. Daya Tahan Jantung: Lari menengah 600 meter

2. Kemampuan menggiring bola

Kemampuan menggiring bola yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang dalam mengolah dan mengendalikan bola sambil berlari secepat mungkin dengan melalui atau melewati beberapa rintangan atau tiang yang telah ditentukan sebelumnya.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang memiliki perhatian terhadapnya. Populasi itu sendiri

atau bagi orang lain yang memiliki perhatian terhadapnya. Populasi menurut Sugiyono (2014:148) mengemukakan bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Terhadap uraian tersebut, maka populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang ingin diteliti.

Sesuai dengan pengertian populasi di atas, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto, yang berusia 10 – 12 tahun. Jumlah populasi adalah 30 murid.

2. Sampel

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Sugiono (2014:149) bahwa: “sampel adalah bagian dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Alasan dari penggunaan sampel adalah penghematan biaya, keterbatasan waktu, tenaga dan banyaknya populasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dan hasil analisis data.

A. Penyajian hasil analisis data

Data hasil tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan

menggiring bola, akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif yang dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus di penuhi agar kita dapat menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari baik, seefektif dan seefisien mungkin. Hingga pada akhirnya akan mampu menciptakan kehidupan yang berkualitas sebagai seorang manusia.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu yang senggang dengan rekreasi yang aktif.

Kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kebugaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Dan masih dapat ditingkatkan dengan di upayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak maksimal dalam aktivitas kegiatan

olahraga dan kegiatan aktivitas lingkungan sekolah.

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar pada permainan sepakbola. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat menggunakan berbagai bagian kaki seperti menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan kura-kura kaki. Menggiring bola (*dribbling*) adalah olahraga yang paling populer di dunia. Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991:50) bahwa Dribbling atau menggiring bola adalah membawa bola di dalam kontrol sambil berlari, berarti bola tetap dalam penguasaan (bola selalu berada dekat kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan. Dengan menggiring bola yang baik, seseorang akan dapat dengan mudah melewati lawan, mengecoh lawan dan selanjutnya dapat memberikan umpan kepada teman ataupun berusaha mencetak gol secara langsung.

Kemampuan menggiring bola murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto masuk dalam kategori baik. Hal ini merupakan salah satu modal besar untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Dengan keterampilan menggiring bola yang baik, apabila terus dilatih dengan baik, maka akan semakin baik, dan akan mempunyai kemampuan bermain bola yang baik pula. Dengan kemampuan menggiring bola yang baik, dan di dukung kemampuan dasar yang lainnya seperti passing dan shooting yang baik maka seorang pemain akan dapat memainkan bola dengan baik pula. Namun demikian juga membutuhkan kerjasama tim yang baik. Dengan demikian permainan sepakbola sebuah tim

akan terlihat baik dan dapat dinikmati bentuk permainannya.

- a. Secara umum tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto berada pada rata-rata 14.33 dan standar deviasi 3.044 dengan nilai median 14.00. Sedangkan kemampuan menggiring bola murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto berada pada rata-rata 32.1863 dan standar deviasi 4.64335 dengan nilai median 33.7000. Kedua variabel tersebut jika dianalisis secara teori maka akan semakin mengingatkan bahwa ternyata kemampuan menggiring bola dapat ditunjang dengan tingginya tingkat kebugaran jasmani murid.
- b. Hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu, ada hubungan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani murid terhadap kemampuan menggiring bola murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dalam kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila murid mengoptimalkan tingkat kebugaran jasmani dengan baik maka kemampuan menggiring bola akan meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya dapatlah disimpulkan beberapa hal yang terkait dengan penelitian :

1. Tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto dalam kategori sedang.
2. Ada hubungan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres No. 115 Tabuakang Kabupaten Jeneponto.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran:

1. Pembina Olahraga
Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh para murid dan atlet pelajar.
2. Pelatih
Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan memberikan bentuk -bentuk latihan guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani para anak latihnya.
3. Peneliti
Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kebugaran jasmani murid.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma. 1984. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Sastra Udayana. Jakarta.
- Arridho. 2011. *Studi tentang pertumbuhan fisik dan tingkat kebugaran jasmani*. Skripsi.

- Haddade, Ilyas & Ismail Tola. 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. FPOK IKIP. Ujungpandang.
- Iryanto. 2004. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip – Prinsip dan Penerapannya*. Dirjen Olahraga. Diknas:Jakarta.
- Moffat, Bobby. 1982. *The Basic Soccer Guide*. Anderson word Ind Mountain. View C. A.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Nurhasan. 2008. *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka.
- Rani, Abd Adib. 1992. *Ilmu Jiwa Gerak*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Robert, Koger. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Jakarta.
- Sajoto, Moch. 2013. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: P2TK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Setyawan. 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Surtiyo. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.